

优教
书系

「俄罗斯」爱莲娜·诺维臣科娃 著
吴海月 译
高连兴 校

解读孩子 敏感的 自我意识

Формируем здоровую самооценку

俄罗斯家教类畅销经典图书

让万千父母抓住自己孩子敏感的成长阶段

帮助孩子发现自我、认识自我，做孩子亲密的心灵导师

黑龙江出版集团

黑龙江教育出版社



解读孩子 敏感的 自我意识

Формируем здоровую самооценку

[俄罗斯] 爱莲娜·诺维臣科娃 著
吴海月 译 高连兴 校

 黑龙江出版集团
 黑龙江教育出版社

版权登记号: 08-2017-100

图书在版编目 (CIP) 数据

解读孩子敏感的自我意识 / (俄罗斯) 爱莲娜·诺维臣科娃著; 吴海月译. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5316-9431-1

I. ①解… II. ①爱… ②吴… III. ①自我评价—儿童教育—家庭教育 IV. ①B848 ②G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176858 号

Кризисы детского возраста: Формируем здоровую самооценку

© Phoenix Publishing House

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media

Chinese simplified translation © 2017 by Heilongjiang Educational Press Co.Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

解读孩子敏感的自我意识

JIEDU HAIZI MINGAN DE ZIWO YISHI

作 者 [俄罗斯] 爱莲娜·诺维臣科娃 著

译 者 吴海月 译 高连兴 校

选题策划 王春晨

责任编辑 王海燕

装帧设计 Amber Design 琥珀视觉

责任校对 张爱华

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

天 猫 店 <https://hljjycbsts.tmall.com>

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

电 话 010-64187564

开 本 700×1000 1/16

印 张 13.75

字 数 121 千

版 次 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9431-1

定 价 32.00 元

序

自我评价是人的主要个性特征,就是对自己的评价,这种意识在童年时期形成并影响终身。正确的自我评价非常重要,这有助于修正自己的行为。有了正确的自我评价,无论是在大千世界中,还是在实现目标的道路上都可以做到最好。过高或过低的自我评价会影响儿童身心的协调发展,让他们的人生困难重重。

不能正确进行自我评价的儿童会与周围的同龄人格格不入。这样的儿童会想方设法成为集体的领导者,或者默默无闻,成为被集体抛弃的人。他们觉得没有人理解自己,经常与别人发生冲突。这样的孩子从幼年起就在家庭生活中表现出自我评价与自身行为的脱节。造成这种状况的原因通常是父母经验不足和过于忙碌,采用了错误的教育方式。如果你致力于将孩子培养成幸福和有用的人,那么就不能只是重新审视对孩子的态度,还要加大力度改变自己。



应从儿童的幼年时期开始培养正确的自我评价意识。即使是哺乳期的婴儿，也要看作有用的人，只是现在还小、还需要别人照顾而已。随着年龄的增长，他们会变得越来越勇敢和独立。慈爱的父母会帮助孩子成长和自我发展，并在合理的范围内给孩子自由。

心理学家的建议会帮助你找到通向孩子内心的道路，让你与孩子沟通时愉快、有效，没有矛盾和冲突。和谐的家庭氛围、爱 and 合理的教育方法有助于修正孩子的自我评价意识，使孩子能够健康成长。在这个过程中你需要改变自己，因为想要培养孩子自尊自信的个性，就必须亲身做出良好的示范。



序

1

1 / 第一章 儿童的自我评价

17 / 第二章 孩子缺什么

25 / 第三章 如果妈妈在身边

31 / 第四章 儿童获取关注的方法

37 / 第五章 父母的要求和期望

43 / 第六章 教育方法和类型

教育方法	45
教育类型	49

53 / 第七章 父母的类型及其对孩子的态度

父母的类型	55
儿童与教育	58
关心和爱的表现	60
父母恰如其分的爱	63
丧失	67

71 / 第八章 儿童个性发展

认同心理	73
暗示感受性与反抗暗示感受性	75
年龄危机	76
独立性	90
义务	96
道德准则	98
被尊重和有自尊	100
相信孩子	108
每个人都是独一无二的	116

长大成人	123
给孩子幸福的机会	124

129 / 第九章 理性惩罚

额外家务	133
为什么不能辱骂孩子	133
不能进行人身攻击	134
间接不赞成	135
暗含讽刺的表扬	135
慎用嘲笑法	136
家长规范	136

139 / 第十章 表扬孩子

最应该表扬何人、何时表扬	142
有什么表扬什么	147
表扬与鼓励	147
表扬与鼓励的危险性	152
间接鼓励或不露痕迹地表扬	154

157 / 第十一章 教育建议

给自己时间	159
给孩子时间	160
命令或不命令	160
尽量不要暗示负面信息	161
尽量暗示正面信息	163
不要做出不现实的承诺	163
父母要有信心	164
给孩子和自己喘息的机会	164
以身作则	165
距离	166
信任、真实与谎言	167
观察孩子的状态	168

171 / 第十二章 有助于儿童形成正确自我评价的游戏

提高自我评价的游戏	176
修正自我评价的游戏	189

201 / 第十三章 与少年互动的方法

坦率的严厉	204
坦率的温柔	205
地位平等	206
结论	208

第一章

儿童的自我评价

Формируем

здоровую

самооценку



解读孩子敏感的自我意识

能够正确自我评价的孩子很少出现不安的情绪和心理问题。这样的孩子不会害羞，可以明确表达自己的情绪。如果家庭内部形成健康的心理氛围，那么不论孩子成绩如何、是否聪明或健康，父母都会接受他、爱他。在任何情况下，对于父母而言，孩子的重要性都是不言而喻的。

自我评价分为正确和不正确（过高、过低）的自我评价。正确自我评价的意思是人们对自己的看法与周围人的评价一致，了解自己的正面和负面品质。自我评价能力的培养有助于儿童形成正确的自我评价意识。

自我评价也可分为稳定和不稳定的自我评价。稳定的自我评价很难纠正，不随着外部环境的变化而改变。不稳定的自我评价可以改变，并纠正为正确的自我评价。绝对自我评价与他人的意见无关，相对自我评价与他人的意见相关。

自我评价与个体自我意识有关。罗·彭斯和伊·谢·科恩等心理学家都致力于研究这个问题。

心理学家把自我意识视作复杂的心理过程，该过程形成的原因是人类在不同类型活动中接受多种形式的自我（要求做出某些行为）、形成区别于他人的完整自我概念。

自我意识的发展促进自我评价意识的形成，在自我评价意识



中确定自我认识和自我情感态度的范围。自我评价意识在儿童心理发育及与他人的相互关系中起重要作用。儿童在自我评价基础上形成“我”的概念,形成对自己及自身性格中个别特点的态度。

高年级儿童表现出自我评价意识。自我评价意识随着对自我能力的认识,在自身经验和与成年人及同龄人的交流中获取的信息基础上逐渐形成。

学龄前儿童的自我认识能力不足,所以他们的自我评价意识主要是从父母的态度和对他们的接受程度中形成。这个年龄段的儿童渴望成为与父母一样的人,这会引起他们的积极或消极情绪,也会对他们的自我评价造成影响。随着儿童的成长和智力的发育,他们会鉴别别人的评价,并不总是认同别人的评价。学龄前时期结束时,自我评价在自我认识和周围人引起的情感基础上变得更加平衡。父母的关怀和支持有助于培养儿童的正确自我评价意识,如果孩子与父母的关系恶化,他们的自我概念也会扭曲。

罗·彭斯致力于研究儿童正确或不正确自我评价意识养成的条件。过低自我评价的起因是父母渴望培养孩子随大溜的行为模式。接受这种教育的孩子被迫时刻适应他人,唯他人的愿望是从。这样的孩子会成长为听话、有礼貌和依赖他人的人。表面看起来皆大欢喜,也没有发生冲突,但孩子没有形成独立的个性,童年并

不幸福。儿童自我评价过高主要是因为父母表现出的保护姿态和过分迁就、宽容孩子。如果父母有责任心,处理任何问题时立场明确,有威信,并且能够接受自己的孩子,那么在这样的氛围中成长的儿童容易形成正确的自我评价。以此培养儿童的独立性、亲和性、自主性和自信心,他们就更易获得成功。

儿童的自我评价意识在各种因素的影响下形成。幼儿时期的宝宝对自己的形象和周围世界没有概念。他们不知道在各种情况下如何表现,也不会评价自己。在此期间,他们主要接收来自大人的评价,通过话语、语气、面部表情和动作确定周围人的赞同或不赞同信息。在此发育阶段,儿童还没有将自己与他人进行对比。

上幼儿园后,儿童更加笃定或推翻此前在家中形成的自我评价。如果自我评价正确,他们可以应对摆在面前的各种困难。如果自我评价过低,儿童会感觉到不安,即使没有什么挫折也是如此。更大一些的学龄前儿童多半可以形成正面的自我评价,他们的挫折多与某些外部因素有关。渐渐地,随着年龄的增长,自我评价会变得越来越符合自身实际。

儿童和其他人的关系在自我评价的形成过程中具有重要意义。如果与他人交流得少,自我评价的能力得不到发展,儿童就不能正视自己的缺点和自己行为中的某种变化。只有在与他人交往



的过程中，他们才能意识到自己的优点、缺点，修正自我评价，在此阶段大人的关怀会起到很大作用。

对年龄大一些的学龄前儿童而言，一般是在下列 4 个因素的基础上形成自我评价。

- 与父母的交往经验；
- 与同龄人的交往经验；
- 个人交往经验；
- 智力水平。

儿童已经开始把自我评价与他人意见相比较，如果两者相符或相差无几，那么他们会接受当前的自我评价。儿童还没有足够的生活经验，自我评价并不总是准确，因此他人的意见有很大的参考意义。具体活动中形成的经验有助于儿童展现某种特定的品质和能力。做事结果的好坏有助于评价自身能力并认清自己的能力范围。

大一些的学龄前儿童只积累了些微的生活经验，所以还不能自觉修正自身行为。他们的个人经验带有些许感情色彩，所以与他人交往时获得的经验更加重要。但是这个年龄段的儿童已经开始注重自身感受。

自我评价决定了对待自己的态度、在人群中的活跃度和能否

在与他人的交往中找准自己的位置。随着自觉性的发展,儿童的自我评价会变得更加符合自身实际。学龄前阶段结束后,儿童已经有能力对自己的活动、行为和感受做出评价。

幼儿时期,父母的态度有助于孩子形成正确的自我评价。如果无论孩子多大,父母都把他们视作一个独立的个体,给他们一定的选择与行动自由,那么孩子就可以达到身心和谐发展。有权独立选择衣服、玩具等,这些都是有助于培养儿童的独立性和形成适合自身情况的行为模式。

幼儿在父母的帮助下分清是非黑白,然后,随着年龄的增长,他们在自身经验基础上评价人、事、物。如果父母是孩子在思想上和行动上追随的榜样,孩子会更加坚定地践行幼儿时期形成的评价体系。称赞孩子好的行为是其评价意识发展的主要促进因素。惩罚和鼓励必须相辅相成、切合实际。如果只是一味地表扬孩子,会使他们对自己评价过高,变成以自我为中心的人。当然,无休止地批评同样不可行,只会造成孩子不自信和自卑的心理。一切都要有度,最重要的是让他们明白,为什么被赞扬或批评,还有无论如何父母都爱他们。如果孩子做任何事都被批评,那他们就会不再信任大人,把自己封闭起来,转而寻求他人的认同。

如果父母想要把孩子培养成和谐、幸福和成功的人,那么必须